

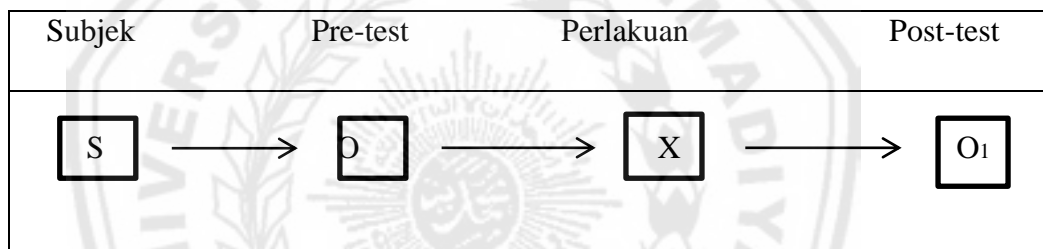
BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan quasi eksperimental dengan menggunakan *The One Group Pre-Post Test Design* yang dapat melihat adanya hubungan sebab-akibat. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan satu kelompok dan akan diberikan latihan *Strong by Zumba*. Peneliti akan mengidentifikasi pengaruh *Strong by Zumba* terhadap penurunan berat badan.

Tabel 4.1 Kelompok 1 Rancangan *Pre-posttest* (*One Group Pre-Post Test Design*)



Keterangan :

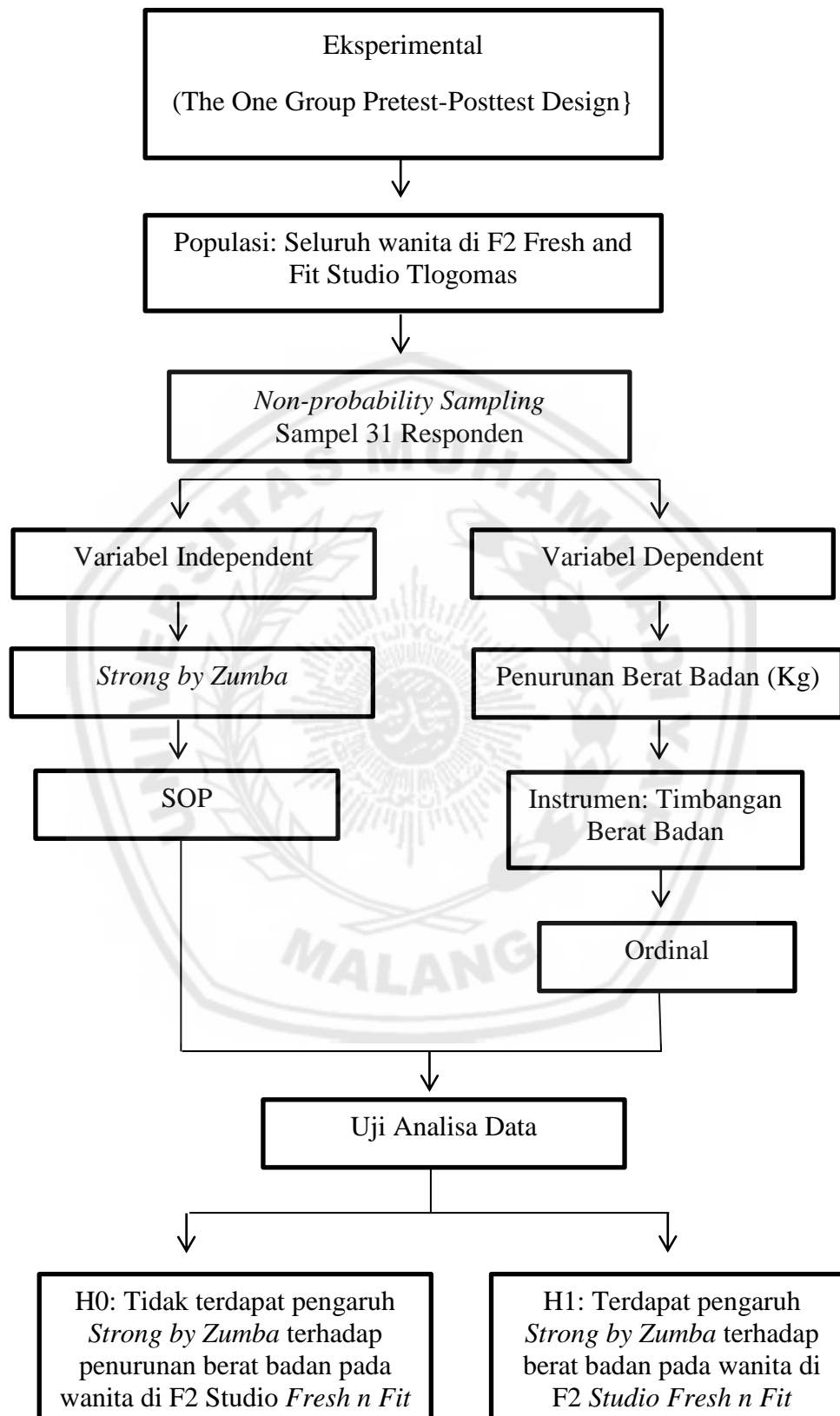
S : Sampel

O : Pre-test sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan diberikan *Strong by Zumba*

O₁ : Post-test setelah diberikan perlakuan

B. Kerangka Penelitian



Bagan 4.1 Kerangka Penelitian “Pengaruh *strong by zumba* terhadap penurunan berat badan pada wanita di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas.

C. Populasi, Sample, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012).

Sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang mengikuti kelas *strong by zumba* di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas sebanyak 31 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2010). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Sugiyono (2012) mengungkapkan *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sedangkan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012).

Pada penelitian ini meneliti tentang pengaruh *Strong by Zumba* terhadap penurunan berat badan pada wanita, maka penelitian ini hanya

memilih subjek wanita yang mengikuti *strong by zumba* di F2 Studio *Fresh n Fit* dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Inklusi

- a. Wanita yang mengikuti *strong by zumba* di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas.
- b. Usia 20 - 45 tahun.
- c. Bersedia menjadi responden.

2. Eklusi

- a. Wanita yang tidak rutin melakukan *strong by zumba*.
- b. Memiliki riwayat fraktur dibawah 1 tahun.
- c. Memiliki riwayat penyakit berbahaya (diabetes melitus, jantung koroner, TBC, dan hipertensi).
- d. Sedang menjalani diet
- e. Mengonsumsi obat-obatan diet.
- f. Tidak bersedia menjadi responden.

3. Drop Out

- a. Tidak disiplin dalam mengikuti latihan.
- b. Tidak mengikuti prosedur latihan dengan benar.

D. Definisi Operasional

1. Variabel *Independent* (Bebas)

Variabel *independent* atau bebas adalah variabel yang menentukan arah atau perubahan tertentu pada variabel tergantung, sementara variabel bebas berada pada posisi yang lepas dari “pengaruh” variabel tergantung (Bungin, 2009).

Variabel *independent* atau bebas pada penelitian ini adalah *strong by zumba*.

2. Variabel *Dependent* (Tergantung)

Variabel *dependent* atau tergantung adalah variabel yang “dipengaruhi” oleh variabel bebas. Variabel *dependent* atau tergantung pada penelitian ini adalah berat badan.

4.2 Tabel Definisi Operasional Variabel “Pengaruh *Strong by Zumba* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Wanita di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas.”

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data
1.	Variabel <i>independent</i> : Strong by Zumba	<i>Strong by zumba</i> merupakan latihan HITT workout dibuat dengan musik khusus setelah gerakan dibuat. Latihan yang dilakukan selama 60 menit dengan menggunakan <i>basic move</i> , seperti: <i>Squat</i> , <i>knee lift</i> , <i>lunges</i> , dan <i>plank</i> .	SOP	-
2.	Variabel <i>dependent</i> : Penurunan berat badan	Berat badan merupakan ukuran yang biasa dipakai untuk menilai ukuran tubuh dalam sisi beratnya dengan cara ditimbang menggunakan timbangan berat badan.	Timbangan	Ordinal

E. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

F. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu, dimulai pada 28 April - 26 Mei 2018. Dalam satu minggu dilakukan 3 kali latihan *strong by zumba*.

G. Etika Penelitian

Dalam mengambil data responden di F2 Studio *Fresh n Fit*, peneliti harus meminta permohonan izin kepada pihak yang bersangkutan dan memperhatikan masalah etika, sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (Persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum dilakukan penelitian dan memberikan lembar persetujuan untuk bersedia menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek memahami maksud dan tujuan penelitian, serta mengetahui dampaknya. Apabila responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghargai keputusan responden (Hidayat, 2011).

2. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Anonimity adalah masalah etika penelitian yang memberikan jaminan kepada responden sebagai subjek penelitian, dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar data dan hanya menuliskan kode atau inisial nama pada lembar pengumpulan data (Hidayat, 2011).

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality merupakan masalah etika yang memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik berupa informasi atau masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2011).

H. Instrumen Penelitian

1. Timbangan Badan



Gambar 4.2 Timbangan berat badan (Data Pribadi, 2018)

Timbangan badan adalah alat ukur untuk menentukan suatu berat atau massa benda. Timbangan biasa digunakan untuk mengetahui bertambah atau berkurangnya berat badan seseorang. Timbangan yang biasa digunakan dalam mengukur berat badan manusia biasanya disebut timbangan medis atau timbangan kamar mandi.

2. SOP (Standar Operasional Prosedur)

Standar operasional prosedur ini dilakukan pada saat kita memberikan perlakuan pada wanita dengan menggunakan metode *strong by zumba*.

I. Prosedur Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Bungin, 2009).

Tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Menyiapkan proposal penelitian.
- b. Melakukan studi pendahuluan di F2 Studio *Fresh n Fit* Tlogomas.
- c. Membuat surat perizinan untuk diserahkan kepada pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian disana.
- d. Mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan peneliti untuk memperoleh data dengan menggunakan *informed concent* dan alat yang diperlukan untuk latihan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan koordinasi sebelumnya dengan pemilik sanggar.
- b. Mempersiapkan tempat, perlengkapan untuk dilakukan *strong by zumba*, dan alat seperti timbangan yang akan diperlukan peneliti untuk pengukuran berat badan.
- c. Memastikan bahwa sampel bersedia untuk menjadi responden dengan memberikan lembar persetujuan. Jika responden setuju, peneliti akan menjelaskan dan melakukan penelitian.
- d. Mengumpulkan responden di satu ruangan.

- e. Peneliti mengukur berat badan responden sebelum diberikan *strong by zumba*.
- f. Responden diberikan perlakuan *strong by zumba*.
- g. Peneliti mengukur kembali berat badan responden setelah diberikan perlakuan *strong by zumba* selama 4 minggu.
- h. Membandingkan selisih berat badan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *strong by zumba* selama 4 minggu dalam penurunan berat badan.

3. Tahap Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing adalah suatu kegiatan untuk melakukan pemeriksaan dan perbaikan terhadap data yang sudah diperoleh (Notoatmodjo 2010).

b. *Coding* (Pengkodean)

Kegiatan yang dilakukan setelah tahapan *editing*, kemudian mengklasifikasi data-data tersebut melalui tahapan *coding*. Maksudnya adalah data yang telah diedit tersebut diberi identitas sehingga memiliki arti tertentu ketika dianalisis (Bungin, 2009).

c. *Tabulating* (Proses Pembeberan)

Tabulating merupakan bagian terakhir dari pengolahan data. *Tabulating* adalah memasukkan data pada tabel-tabel tertentu dan mengatur angka-angka serta menghitungnya (Bungin, 2009).

J. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, yang meliputi distribusi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan (Notoadmojo, 2015).

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk menguji apakah dalam model regresi variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi yang normal (Ghozali, 2011). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sifat distribusi data penelitian yang berfungsi untuk mengetahui apakah sampel yang diambil normal atau tidak dengan menguji sebaran data yang di analisis. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *shapiro-wilk*. Kesimpulan dari uji ini ialah apabila nilai $< 0,05$ maka distribusi data tidak normal dan apabila nilai $> 0,05$ maka distribusi data normal.

b. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil dari uji normalitas, maka dapat ditentukan alat uji mana yang paling sesuai untuk digunakan.

Data yang diperoleh berdistribusi normal maka penelitian ini menggunakan uji parametrik t berpasangan (*paired t test*) yang merupakan salah satu metode pengujian untuk mengkaji efektifnya suatu perlakuan, ditandai adanya perbedaan antara rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Widiyanto, 2013). Penggunaan uji t

berpasangan (*paired t test*) pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisa penurunan berat badan sebelum dan sesudah diberikan *strong by zumba*. Jika probabilitas $>0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Apabila probabilitas $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh *strong by zumba* terhadap penurunan berat badan pada wanita.

